

COURS GÉNÉRAUX

« Moniteur Sportif Educateur »

THEMATIQUE 2

Didactique et méthodologie

MODULE 3

**Mon intervention au cours d'un
entraînement**

Cours généraux de la formation « Moniteur Sportif Educateur »

Thématique 2 : Didactique et méthodologie

Module 3 : Mon intervention au cours d'un entraînement

CLOES Marc, Université de Liège, Département des Sciences de la Motricité,
marc.cloes@ulg.ac.be

THEUNISSEN Catherine, Université de Liège, Département des Sciences de la Motricité,
ctheunissen@ulg.ac.be

Fédération Wallonie-Bruxelles, Administration Générale d'Aide à la Jeunesse, de la Santé et du Sport,
Direction Générale du Sport (Adeps), Service « Etudes et développements de projets ».
adeps.formatiodecadres@cfwb.be

⇒ **RESUME :**

Cette unité de formation complète le module développé au niveau Moniteur Sportif Initiateur et intitulé « Mon action avant, pendant et après ma séance » (CG1_Th2_Mod2). Les principes pédagogiques en perfectionnement et entraînement sportif qui sont abordés dans ce module, visent à apporter aux « moniteurs sportifs » en général, et aux « moniteurs sportifs éducateurs » en particulier, un guide d'actions qui leur permettra de définir efficacement un fil conducteur au cours d'une séance mais également un agencement cohérent des objectifs sur plusieurs séances. Des conseils en matière d'intervention, combinés à des méthodes ciblées et réfléchies, permettront aux moniteurs sportifs d'augmenter leurs chances d'encadrer efficacement un individu ou un groupe de sportifs en vue d'un apprentissage moteur et d'un entraînement de base.

⇒ **RESULTATS D'ACQUIS D'APPRENTISSAGE :**

Au terme de cette unité de formation, le candidat « moniteur sportif éducateur » devrait donc être capable de maîtriser des connaissances élémentaires pour que son intervention soit organisée et planifiée de façon optimale en vue d'atteindre des objectifs fixés. Le candidat appréhendera des principes et orientations méthodologiques de base de la pédagogie sportive.

⇒ **METHODOLOGIE :**

- Exposé magistral
- Séance « questions-réponses »

⇒ **SUPPORTS DE COURS :**

- Syllabus
- Foire aux questions (FAQ)
- Présentation assistée par ordinateur (PAO)

⇒ **MODALITES D'EVALUATION :**

- Questionnaire à choix multiple (QCM)

⇒ **CHARGE THEORIQUE DE TRAVAIL POUR LE CANDIDAT :**

- En présentiel :
 - 1 heure de cours magistral
 - 20 minutes d'évaluation
- En non présentiel :
 - 2 heures d'étude indépendante et personnelle en guise de préparation à l'évaluation

⇒ **NORMES D'ENCADREMENT ET DE MATERIEL :**

- 1 formateur : pas de nombre maximum de candidats ;
- Syllabus, PAO, notes personnelles des candidats

⇒ **COMPETENCES ET EXPERIENCES UTILES A LA FONCTION DE CHARGE DE COURS :**

Les formateurs en charge de ce module doivent faire preuve des qualifications / compétences spécifiques. Ils devront être agréés par le Service Formation de cadres de l'Administration Générale des Sports :

- Etre détenteur d'un diplôme / d'un titre / d'un certificat d'aptitude pédagogique en Education Physique ;
- Etre détenteur d'un brevet Adeps à « vocation pédagogique » (Aide-Moniteur ou Niveau 2 minimum recyclé "cours généraux" ou Moniteur Sportif Educateur) ;
- Faire preuve (justification) de connaissances particulièrement pointues et d'une expérience utile effective dans le domaine de l'organisation et la planification de l'entraînement sportif.

Ce module de formation apportera des réponses aux questions suivantes (liste non exhaustive) :

- ✓ **Qu'attend-on d'un Moniteur Sportif Educateur (MSEd) ? (p 4)**
- ✓ **Qui sont les athlètes, les sportifs à encadrer dans la fonction de MSEd ? (p 5)**
- ✓ **Que doit-on comprendre par apprentissage moteur ? (p 6)**
- ✓ **Quels sont les objectifs de séance pour un moniteur sportif éducateur ? (p 8)**
- ✓ **Quels sont les éléments à prendre en considération lors de la planification d'une séance ? (p 9)**
- ✓ **Quels sont les types de tâches d'apprentissage à mettre en place ? (p 14)**
- ✓ **Dans quel ordre planifier les activités sélectionnées pour une séance ? (p 17)**
- ✓ **Comment gérer son temps dans les activités pratiques de terrain ? (p 17)**
- ✓ **Comment communiquer avec les sportifs lors des séances ? (p 23)**
- ✓ **Quel style d'enseignement adopter lors des séances ? (p 27)**
- ✓ **Quelles méthodes de travail mettre en place avec les sportifs lors des séances ? (p 32)**
- ✓ **Comment intervenir en situation de compétition ? (p35)**
- ✓ **Comment éviter / résoudre les conflits ? (p37)**

✓ *Qu'attend-on d'un Moniteur Sportif Educateur (MSEd) ?*

Ce module vise à apporter aux « moniteurs sportifs » en général, et aux MS « Educateurs » en particulier, un guide d'actions qui leur permettra d'intervenir sur le terrain en respectant des principes importants pour la formation et l'entraînement des sportifs. Des conseils en matière de planification des activités allant de la mise en place d'une séance à l'agencement de celle-ci sur une période beaucoup plus longue ainsi que des orientations méthodologiques sont présentés pour augmenter les chances d'encadrer efficacement un groupe, dans un **but de perfectionnement**. En effet, s'engager dans la fonction de Moniteur Sportif Educateur (MSEd) demande de dépasser le stade de l'initiation pour s'orienter vers un **processus à plus long terme** de formation complète et de **consolidation, automatisation et perfectionnement** des apprentissages menant progressivement à l'entraînement en vue de la performance sportive.

Pour le MSEd, la fonction de terrain dépasse le fait d'animer des activités d'initiation de la discipline sportive considérée, comme tel était le cas dans la fonction du Moniteur Sportif Initiateur (MSI). Dans le cadre de son intervention, le MSEd aura la charge de sportifs ayant l'envie de s'investir davantage dans la discipline et souhaitant éventuellement prendre part à des compétitions. Les groupes auxquels le MSEd sera confrontés verront leur nombre d'heures de pratique augmenter sur la semaine laissant davantage de temps pour la **répétition** et la consolidation des acquis d'apprentissage. Ce temps de travail doit cependant être **organisé et planifié** de la manière optimale de façon à atteindre les objectifs fixés par l'ensemble des protagonistes (moniteurs sportifs, comité sportif, athlètes/joueurs, parents,...).

La fonction du MSEd s'arrête là où débute celle de l'optimisation et de la systématisation du Moniteur Sportif Entraîneur (MSEnt) qui recherche la performance de ses sportifs et l'atteinte du plus haut niveau de compétition avec chacun d'eux. En pratique, cette frontière n'est cependant pas si nette. Pour visualiser plus clairement la situation, nous pourrions nous référer aux stades proposés par les canadiens (tableau 1 – ACE, 2011). Les deux premiers stades sont du ressort du MSI. Le MSEd prend ensuite le relais avec des sportifs en stades 3 et 4 (voire du début du stade 5), c'est-à-dire ceux qui apprennent à s'entraîner et ceux qui s'entraînent à s'entraîner. Les stades 5 et 6 relevant du domaine du MSEnt.

Tableau 1 : les 7 stades du DLTA canadien (<http://canadiansportforlife.ca/fr>)

Stades du DLTA	Implication sportive et tranches d'âge
Stade 1	Enfants actifs (0 à 6 ans)
Stade 2	S'amuser grâce au sport (filles 6-8 ans ; garçons 6-9 ans)
Stade 3	Apprendre à s'entraîner (filles 8-11 ans ; garçons 9-11 ans)
Stade 4	S'entraîner à s'entraîner (filles 11-15 ans ; garçons 12-16 ans)
Stade 5	S'entraîner à la compétition (filles 15-21 ans ; garçons 16-23 ans)
Stade 6	S'entraîner à gagner (filles >18 ans ; garçons >19 ans)
Stade 7	Vie active (participants de tout âge)

✓ **Qui sont les athlètes, les sportifs dans le cadre de la fonction de MSEd ?**

Dans le cadre de sa fonction, le MSEd prend en charge des sportifs souhaitant pratiquer de manière plus intensive une discipline sportive et, pourquoi pas, s'essayer à une forme compétitive. L'objectif n'est donc plus, pour le moniteur, d'animer des séances mais bien d'offrir aux sportifs l'opportunité d'acquérir et de consolider les bases sportives liées à la performance pour l'atteinte, éventuellement par la suite, de son plus haut niveau.

Exemples : Une équipe de minimes participants à des compétitions hebdomadaires de handball ; Un groupe de six nageurs visant une première participation à des compétitions de niveau régional ; Une équipe de jeunes joueurs de football aspirant, à long terme, à représenter les couleurs nationales ; Une cavalière en cours de formation et ayant participé à 3 concours de saut d'obstacles ;...

✓ **Que doit-on comprendre par apprentissage moteur¹, consolidation, automatisation et performance ?**

Comme mentionner dans la première question, le MSEd réalise la transition entre les stades « récréatifs » du DLTA (fonction du MSI) et les stades « compétitifs » orientés vers la victoire (fonction du MSEnt - tableau 1). Il est chargé de développer des apprentissages moteurs et de consolider et automatiser ces apprentissages en vue de performances futures. Détaillons à présent ces différentes notions.

En croisant les différentes notions abordées dans d'autres modules traitant de l'**apprentissage moteur**, il est à retenir que :

L'apprentissage est un processus interne qui amène des changements permanents du comportement qui ne sont pas directement observables et qui se traduisent par des habiletés motrices.

L'apprentissage est donc le résultat de la pratique et/ou de l'expérience du sujet.

Exemples :

- Coraline a réussi, lors de 2 tests proposés à deux semaines d'intervalle, 8x/10 la roue sur la poutre. Ces résultats témoignent de sa maîtrise de l'habileté ;
- Au cours des semaines précédentes, Nicolas éprouvait des difficultés dans la réalisation du tir en appui en handball. Au cours des trois dernières rencontres, il a marqué 4 buts/5 de cette manière. Son moniteur peut donc considérer que cette habileté est désormais en bonne voie d'acquisition ;
- Après deux semaines de travail sur le thème du revers en tennis de table, Sacha a toujours beaucoup de mal à ne pas commettre de fautes directes en match. Son moniteur a donc décidé d'adapter et d'individualiser ses méthodes d'apprentissage de façon à aider Sacha dans l'acquisition de cette habileté de base.

- **L'entraînement** constitue donc un ensemble de stimulations régulières dont le but est d'engendrer une perturbation de l'état stable de l'organisme. La répétition régulière de ces

¹ Pour rappel, voir CG1_Th2_Mod2_ « Apprentissage et contenus en fonction de l'âge », et aussi CG2_Th3_Mod4_ «Aspects psycho-émotionnels et environnementaux de la performance sportive »

perturbations a pour but de rechercher une adaptation de l'organisme en réponse aux stimuli imposés et d'amener un être humain à maintenir ou développer son potentiel (... ou, dans le cadre des activités pour les seniors, d'éviter une dégradation trop rapide de leurs qualités).

Si l'on consulte le dictionnaire (Larousse, 2016), « **consolider** » consiste à rendre quelque chose plus solide et plus résistant. Dans le cadre des habiletés motrices, cela signifierait que les sportifs seraient capables de maintenir des performances sur le long terme et/ou dans des contextes différents. Le terme d'**automatisation** peut également être employé. Concrètement, le sportif va être invité à évoluer dans des contextes identiques et à de nombreuses reprises afin d'automatiser son geste. Ce procédé est généralement utilisé pour des habiletés « fermées » (ex. : nager la brasse dans un couloir, réaliser un renversement aux barres en gymnastique, tirer au pistolet en visant des cibles fixes, répéter une figure en danse, réaliser des départs en starting-blocks,...). Le moniteur peut également placer le sportif dans des contextes différents où il devra être capable de réagir le plus efficacement et le plus rapidement possible. Ce procédé est d'application pour les habiletés dites « ouvertes » (ex. : s'exercer à un jeu de 2c/1 en football, réceptionner des services d'un adversaire en tennis, s'exercer à des montées de balles à 3c2 en hockey,...). L'objectif est que le sportif soit le plus réactif et le plus précis possible dans ses réponses en consommant le moins d'énergie.

La notion de performance est développée dans les CG1_Th2_Mod2. Elle se mesure à un temps « t » bien précis. Elle est évaluée au travers d'un comportement observable du sportif. Celui-ci doit être évalué objectivement au travers de tests ² (ou de situations compétitives ³) et remplir des critères d'évaluation bien précis. La performance peut donc varier d'un moment à un autre et il est important de la vérifier longitudinalement au travers de test de rétention. Selon le contexte de pratique, entraînement vs compétition, la réalisation d'une performance peut donc également présenter un caractère variable.

² Voir aussi CG2_Th2_Mod1_ « Introduction à l'évaluation des facteurs de performance »

³ Voir par ailleurs CG3_Th2_ « Planifier et évaluer des compétitions »

✓ **Quels sont les objectifs de séance pour un MSEd ?**

Rappel du niveau MSI - Quels sont les objectifs de séance pour un initiateur sportif ?

En résumé ...

Avant la prise en charge d'un groupe, l'initiateur doit connaître précisément les objectifs de son intervention auxquels adhère l'ensemble des personnes concernées de près ou de loin par le projet.

Les **objectifs généraux** représentent les objectifs au sens large du terme. Ceux-ci sont découpés en objectifs mesurables et plus ciblés appelés **objectifs opérationnels**.

Les objectifs généraux d'un initiateur consistent à **animer, initier** et **fidéliser** à la pratique sportive.

Comme mentionné aux travers de différents modules de cours, les objectifs généraux poursuivis par les MSEd sont :

1. Le développement harmonieux et complet des sportifs ;
2. Le développement et la consolidation des déterminants de la performance ;
3. La consolidation des fondamentaux d'une discipline sportive spécifique ;
4. L'éducation des sportifs à l'entraînement de performance ;
5. L'amélioration des performances sportives.
6. ...

Tout comme le fait (... ou devrait le faire ... !) tout cadre sportif à vocation pédagogique, le Moniteur Sportif Educateur va découper ses objectifs généraux en objectifs plus petits et mesurables dans le temps appelés objectifs opérationnels. En fonction de ceux-ci et en accord avec les différents protagonistes, le MSEd va proposer un calendrier des activités, entrecoupées de périodes de tests (ou de compétitions) afin de vérifier la bonne évolution des sportifs sur le terrain. Les résultats obtenus vont lui permettre de maintenir son planning ou de l'adapter en fonction des difficultés / facilités observées chez les participants.

Une fois de plus, la grande variabilité individuelle de progression / de développement va obliger le moniteur à trouver des subterfuges pour toucher un maximum les caractéristiques personnelles de chacun des sportifs dont il a la charge.

Le choix des méthodes et des stratégies d'enseignement / d'entraînement représente donc un élément important⁴.

Rappel du niveau MSI - En fonction de quoi un initiateur va-t-il définir les objectifs de sa séance?

En résumé ...

Pour fixer les objectifs de séance, il est conseillé à l'initiateur de procéder en **4 étapes** :

- 1) Identifier les prérequis indispensables à la réalisation d'habiletés spécifiques de la discipline,
- 2) Analyser les caractéristiques des participants,
- 3) Analyser le contexte de pratique et
- 4) Etablir des priorités (objectifs principaux vs objectifs facultatifs). Il respecte ainsi le triangle pédagogique dominant toute intervention sportive.

Rappel du niveau MSI - Quels éléments dois-je prendre en compte pour préparer ma séance ?

En résumé ...

Afin de préparer sa séance, l'initiateur doit pouvoir trouver réponse aux questions suivantes :

- 1) **Qui ?** Quelles sont les caractéristiques des sujets concernés en termes de niveau, de sociabilité, de style d'apprentissage, ... ?,
- 2) **Quoi ?** Quelles sont les habiletés à développer et les critères d'exécution ?
- 3) **Comment ?** Quelles sont les conditions de pratique ? Quel est le matériel et le facteur humain à disposition ?

L'intervenant doit également maîtriser les aspects théoriques lui permettant de décrire et de corriger les prestations des sportifs.

✓ Quels sont les éléments à prendre en considération lors de la planification d'une séance ?

Lors de la planification de chaque séance, le moniteur sportif sera amené à se poser différentes questions (figure 1). Le module CG1_Th2_Mod2_ « Mon action avant, pendant, après ma séance » a apporté une première ébauche de réponses pour quelques-unes d'entre-elles (Qui ? Quoi ? Comment ?).

⁴ Voir aussi CG1_Th2_Mod2_ « Ma séance, mon intervention »



Figure 1: Eléments à prendre en considération lors de la planification d’une séance (ACE, 2007)

Avant de programmer ses activités, le moniteur sportif doit rassembler toute une série d'informations indispensables :

- a) Qui sont les athlètes ? Quelles sont les **caractéristiques de la population** (âge, sexe, milieu socio-économique,...) ?

Exemples : Un groupe de 10 enfants de 12 ans ; une équipe de filles de 14 ans ; une population de jeunes vivant dans un quartier défavorisé ; ...

- b) Comment assurer la **sécurité** ?

Le sport est considéré comme source de santé. Il importe dès lors que l'éducateur veille à ce que ses sportifs ne soient pas exposés à des risques inutiles. En préparant sa séance, l'intervenant doit donc anticiper toutes les situations potentiellement dangereuses : infrastructure (sol glissant, vitres fragiles, prises électriques défectueuses,...), matériel (tapis de réception, réserve à ballons, système de sécurité, état des cordes en escalade,...), adéquation de l'échauffement (éviter les sprints sans préparation préalable des ischio-jambiers,...), choix judicieux de l'intensité des exercices (les sportifs doivent être capables de supporter les charges définies par l'entraîneur), organisation de la surveillance de la pratique,...

Les réponses à cette question sont abordées dans les modules CG1_Th4_Mod1_ « Une pratique en toute sécurité : la prévention » et CG2_Th4_Mod2_ « Prévention des blessures du geste sportif ».

- c) Quels sont les **objectifs** et les **composantes** prioritaires de la séance ?

Le moniteur choisit de se centrer sur les habiletés technico-tactiques (... en référence aux qualités psychomotrices et qualités cognitives ...), sur les qualités psycho-émotionnelles, sur les facteurs force, vitesse / vélocité, endurance, souplesse, ... (*voir les facteurs déterminants de la discipline envisagée*).

Exemples : Apprentissage des règles du jeu en hockey sur gazon ; Développement des habiletés fondamentales en volley-ball ; Préparation à une participation aux premières compétitions en judo ;...

Exemples : Développer la capacité aérobie ; Améliorer la souplesse ; Développer la puissance des jambes ;...

De manière plus visuelle, Martens (2004) a mis sur pied de véritables « cartes célestes » des habiletés sportives contenant six « constellations » (figure 2).

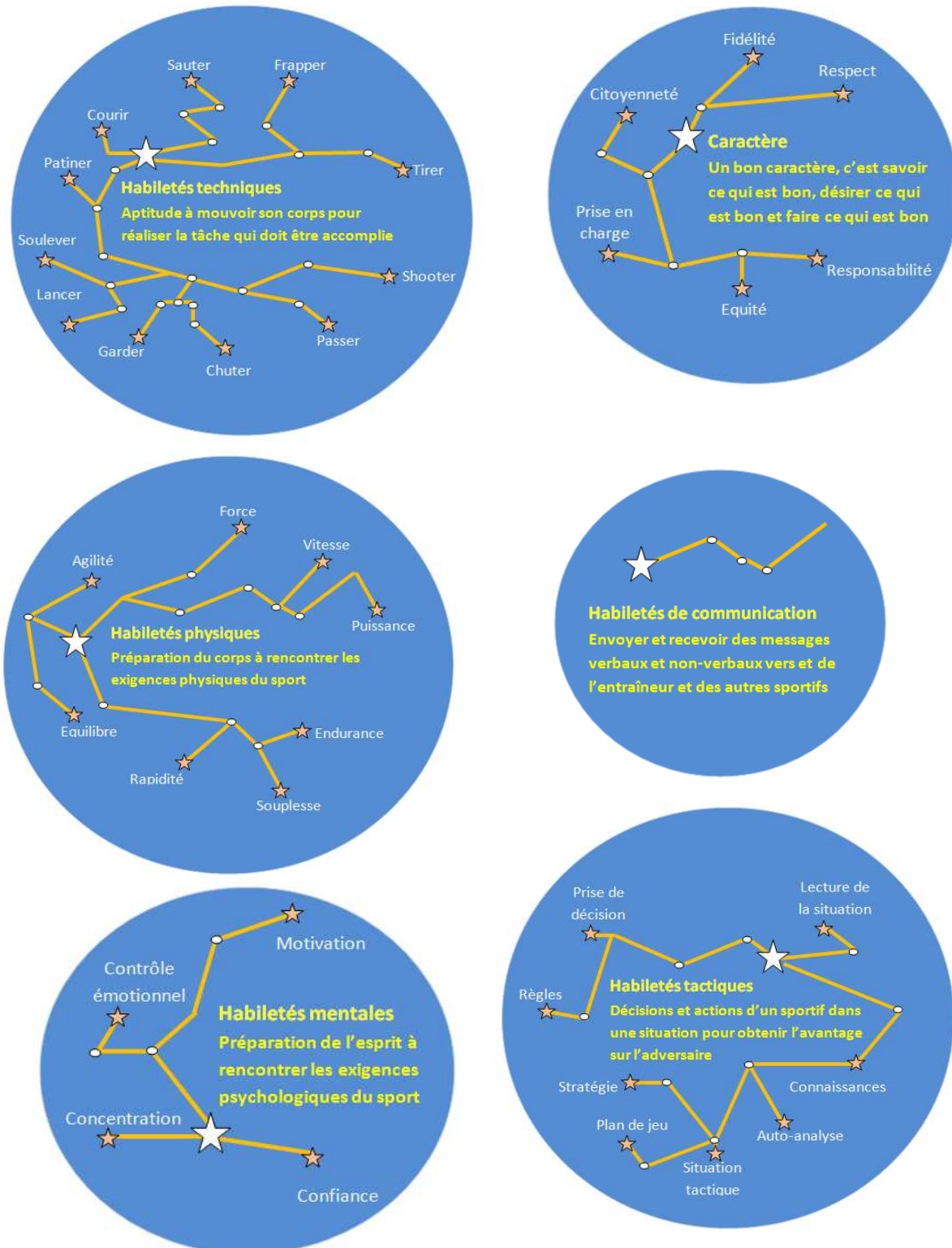


Figure 2 : Carte céleste des habiletés sportives (Martens, 2004)

d) Comment **organiser** la séance ?

Le moniteur réfléchit à l'organisation la plus efficace sur le terrain (en ateliers, en circuit, en autonomie,...).

e) Comment aborder la séance sur le **terrain** ?

Dans le niveau MSI, nous avons abordé la manière de communiquer efficacement avec un groupe de sportifs (positionnement par rapport au groupe, gestion du matériel,...) ainsi que la manière de présenter rapidement un jeu ou une tâche (ABC de la présentation). Une des questions suivantes sera consacrée aux styles d'enseignement et complètera les notions abordées au niveau MSI.

f) Quels sont les **caractéristiques** de la discipline et les **déterminants de la performance** ?

En fonction des spécificités de la discipline concernée (sports collectifs, individuels, milieu ouvert, fermé, maturité précoce ou tardive,...), les déterminants de la performance vont guider le moniteur dans la préparation de ses séances.

Exemples: Gymnastique aux agrès, sport à maturité précoce, milieu fermé ; Handball, sport d'interpénétration à maturation tardive, actions des joueurs dépendantes de celles de l'équipe adverse ;...

g) Quelles sont les limites **logistiques** ? Quel est le **contexte** de travail ? (salle, extérieur, conditions météo, matériel à disposition,...)

Avant d'entreprendre toute préparation de séance, le moniteur doit analyser le contexte de travail (salle, extérieur, conditions météo, matériel à disposition,...). Celui-ci guidera inévitablement son choix des tâches.

Exemples: Séance en grand groupe et en salle ; Entraînements à l'extérieur obligeant une adaptation permanente en fonction de la météo ; Salle à partager avec un groupe pratiquant une autre discipline sportive ;...

✓ **Quels sont les types de tâches d'apprentissage à mettre en place ?**

Tout moniteur sportif a à sa disposition une infinité de tâches qui lui permettront de placer les apprenants en situation pour atteindre les objectifs fixés. Certaines proviennent de répertoires existants (livres de référence, sites Internet, colloques,...), d'autres sont créées de toute pièce en fonction des besoins spécifiques et des ressources disponibles. Il importe de retenir que, dans la sélection des tâches qu'il proposera à ses sportifs, l'éducateur physique donnera la priorité à l'objectif poursuivi plutôt que de choisir une situation d'apprentissage parce qu'elle a été utilisée par un collègue ou est décrite dans une publication quelconque. Le cas le plus important à ce niveau concerne l'entraînement des jeunes. Il arrive en effet souvent que des moniteurs reprennent directement des exercices qu'ils ont expérimentés en tant que pratiquant adultes et les proposent sans plus d'adaptation à ces derniers. Il convient ainsi de retenir que l'enfant n'est pas un adulte en miniature. Rink (1998) a proposé de classer les tâches d'apprentissage en cinq catégories (tableau 2).

Tableau 2 : Catégorie de tâches d'apprentissage (Rink, 1998)

Catégorie	Définition et exemple
Information	La tâche initiale dans une nouvelle progression Ex. : les participants assistent à une démonstration et essayent la tâche comme la réalisation d'un dribble
Précision	La tâche permet l'amélioration de la qualité de la performance Ex. : l'entraîneur montre trois éléments clés pour obtenir un meilleur contrôle du ballon et les sportifs essayent pendant 10'
Extension	Une tâche qui est légèrement plus complexe ou difficile que la précédente Ex. : les jeunes doivent effectuer un slalom en dribble ; l'exercice leur demande de dribbler dans un circuit de 8 cônes
Application	Une tâche qui doit être réalisée à un niveau de performance fixé ou réalisé contre un adversaire Ex. : les joueurs sont chronométrés pendant la réalisation du slalom ; ils sont encouragés à essayer de dépasser leur record personnel à chaque essai
Répétition	N'importe quelle tâche qui est répétée pour revoir ou améliorer

	<p>l'efficacité de la pratique</p> <p>Ex. : le contrôle du ballon se détériorant lorsque les enfants vont plus vite dans la tâche d'application, l'entraîneur leur demande de revenir à la tâche d'extensions</p>
--	---

Florence (1998) propose une vision originale des tâches dont les éducateurs physiques devraient s'inspirer pour proposer des activités motivantes, porteuses de sens et de progrès à leurs sportifs. Il souligne notamment que, pour qu'une tâche ait toutes les chances d'être positivement perçue et reçue lors de la séance, il conviendrait de s'efforcer de respecter cinq caractéristiques : le **dynamisme** (production de mouvements impliquant des déplacements et une prise de possession de l'espace), l'**originalité** (provoque un étonnement, une curiosité amenant l'envie de l'essayer), la charge affective ou le **défi** qu'elle représente (création d'un sentiment de se trouver à la portée d'une difficulté qui est à la mesure de l'apprenant et qui le provoque), l'**ouverture** (permet de réaliser quelque chose sans risque d'être immédiatement classé et offre des perspectives de progression) et le **sens** (laisse apparaître les liens avec les objectifs annoncés ou avec les propres buts de l'apprenant).

Metzler (2004) a préparé une liste des activités d'apprentissage que l'on peut proposer en distinguant le type d'habileté prioritaire :

- a) Dans le cas des **habiletés psychomotrices**, une approche par ateliers (circuits comprenant différents postes centrés sur des habiletés différentes) peut être proposée, des exercices de type « drill » (travail individuel ou en groupe permettant la répétition d'une habileté dans un environnement généralement fermé⁵), des situations de jeu (simplifications de la forme réelle de la pratique mais qui en utilise une partie des caractéristiques), des jeux adaptés (forme réelle de l'activité sportive, dans laquelle certaines règles sont adaptées afin de faciliter la pratique de la discipline sportive), des matchs à thèmes (situation d'apprentissage où les conditions de pratique sont modifiées de telle manière à solliciter certaines habiletés tactiques ou techniques), des situations compétitives normales (elles permettent aux sportifs de tester leurs apprentissages même si l'absence d'enjeu réel limite toujours le transfert vers la pratique en compétition

⁵ Un environnement est considéré comme « fermé » lorsque le degré d'incertitude quant à la réponse motrice attendue s'avère faible. En revanche, dans un environnement ouvert, le pratiquant est confronté à un niveau d'incertitude élevé.

officielle) ou encore une vidéo pour auto-analyse (la possibilité de visualiser ses prestations ou celles d'autres sportifs constitue un excellent outil d'apprentissage dès lors que l'observation est guidée). Les tâches peuvent être organisées de façon coopérative ou par résolution de problème (les apprenants sont placés face à un défi qu'ils doivent résoudre seul ou en groupes).

- b) Lorsqu'il est question d'habiletés où la **composante affective** domine, le moniteur sportif proposera des tâches de réflexion (les sportifs sont invités à raisonner et/ou à s'exprimer au sujet d'expériences personnelles liées à l'apprentissage) ou des tâches de clarification des valeurs (où les participants sont incités à se prononcer quant aux valeurs qu'ils attribuent à l'activité, au groupe ou à eux-mêmes).
- c) Dans le cas d'**habiletés** principalement **cognitives** (développement des connaissances), les sportifs peuvent être engagés dans des tâches de réflexion critique (implication des apprenant dans l'élaboration de solutions par observation, collecte, traitement et interprétation de données comme dans le cas d'un scouting dans la préparation d'une compétition ou l'analyse d'enregistrements vidéo de prestations), la vérification de la compréhension (par l'utilisation de questions ouvertes, l'entraîneur peut stimuler la mémorisation et l'exploitation d'informations importantes pour la poursuite des objectifs d'apprentissage), la participation à l'élaboration de la stratégie ou des modalités de développement (mise en place de périodes au cours desquelles les sportifs sont invités à exposer leurs réflexions en rapport à l'élaboration de procédés de formation).

Chaque discipline sportive se caractérise par l'existence de situations d'apprentissage typiques. Nous ne pouvons qu'encourager les moniteurs à faire preuve de curiosité et d'originalité en s'informant de ce qui se passe dans d'autres sports afin d'en retirer des modalités de travail susceptibles d'enrichir leur répertoire habituel (par exemple, le traditionnel « passer-suivre » et ses variantes peuvent s'appliquer dans de nombreuses contextes de pratique). En effet, on constate que les moniteurs ont tendance à se construire progressivement un cadre de références dont ils ont du mal à s'extraire : les routines ou exercices fétiches dont ils usent et

abusent parfois. Eviter de tomber dans ces habitudes acceptez de vous remettre en question régulièrement (partages d'informations, colloques, formations,..).

✓ ***Dans quel ordre planifier les activités sélectionnées pour une séance ?***

La plupart des séances planifiées par les moniteurs rassemblent des activités visant à développer une ou plusieurs habileté(s), des qualités bio-énergétiques ou encore un aspect plutôt d'ordre technico-tactique. Pour espérer atteindre les objectifs fixés, des recommandations générales peuvent être formulées et ce, en fonction de la partie d'entraînement dans laquelle se trouve les sportifs.

En début de corps de séance et après un échauffement efficace, les sportifs sont logiquement « frais » et disponibles pour apprendre de nouveaux mouvements, de nouvelles techniques ou encore corriger des habiletés très peu maîtrisées. C'est également le moment propice pour envisager le développement des qualités telles que la coordination, l'équilibre et la vitesse qui demandent un engagement physique et mental important.

Dans une seconde étape, le moniteur choisira plutôt de programmer des activités visant le développement de la force, l'endurance-vitesse ou la force-endurance qui demandent une implication physique et mentale moindre pour le sportif.

Enfin, lorsque les sportifs seront fatigués, en fin de séance, le moniteur va plutôt tenter de consolider des habiletés déjà acquises, des tâches d'aérobic ou des activités d'amélioration de la flexibilité.

✓ ***Comment gérer son temps lors de la pratique de terrain ?***

Cette habileté d'enseignement est fondamentale. Comme nous l'avons mis clairement en exergue (effet entonnoir – CG1TH2Mod2), l'intervenant efficace parviendra à rentabiliser au maximum le temps qui lui est alloué pour faire évoluer ses sportifs. L'économie du temps peut être recherchée à différents niveaux.

Accélérer la mise en route

Au début de la séance, outre la pression qu'il mettra sur les sportifs afin qu'ils se pressent pour arriver dans la salle, l'éducateur peut mettre en place un règlement visant à inciter les

participants à être à l'heure. Certains clubs proposent à leurs sportifs (et à leurs parents lorsque l'on se trouve chez les jeunes) de signer une charte comportant différents articles relatifs au respect de principes à appliquer pour assurer un travail de qualité et faire en sorte que la collectivité ne pâtisse pas du comportement de certains individus. Un des premiers points concerne traditionnellement la ponctualité et le fait de prévenir lorsque l'on ne peut assister à une séance.

Parallèlement, rappelons que le moniteur sportif peut s'organiser, dans la mesure du possible, afin que l'infrastructure soit accessible immédiatement et que le matériel soit prêt avant que les sportifs arrivent. L'implication de chaque participant dans la mise en place du matériel peut être fixée à l'avance selon un tour de rôle affiché aux valves réservées au groupe ou communiqué via email. Cela permettra d'éviter que ce soient toujours les mêmes qui se dévouent (ex. : placement des lignes d'eau, montage des filets, préparation des ballons,...).

L'intervenant veillera ensuite à limiter sa prise de parole avant le lancement de la séance proprement dite. Certains se laissent aller à raconter (ou à laisser raconter par leurs sportifs) les derniers potins. Il convient d'être conscient que cela ne contribue pas à atteindre les objectifs d'apprentissage, même si l'on peut considérer que le climat de l'activité en sorte gagnant.

La mise en action doit être la plus précoce possible, même si tous les sportifs ne sont pas encore prêts. Ceci implique que l'entraîneur peut prévoir une activité en attendant que le groupe soit complet. Parallèlement, les sportifs qui ont prévenus de leur retard devraient recevoir un programme d'échauffement spécifique leur permettant de se préparer correctement avant de s'intégrer au groupe présent depuis le début de la séance.

Réduire les explications

Outre le fait d'avoir prévu le plus précisément possible ce qu'il veut dire, le coach peut exploiter plusieurs « trucs » qui lui permettront de gagner du temps :

- (1) Reprendre des exercices connus. En se référant à ce qui a déjà été expérimenté par les sportifs, il est possible de ne pas devoir décrire une nouvelle organisation. Par ailleurs, cette manière de procéder a l'avantage de souligner la cohésion existant entre les séances. Ceci nous permet par ailleurs de mettre l'accent sur l'intérêt de proposer des progressions d'exercices dans lesquelles l'entraîneur part d'une situation de base et apporte, étape par étape, de nouveaux éléments. Ceci lui permet d'introduire petit à petit les composantes complexes de la tâche. S'il avait dû expliquer d'emblée le dernier

niveau de la progression, l'entraîneur aurait dû passer beaucoup plus de temps que la somme des consignes apportées à chaque étape.

- (2) Utiliser une terminologie connue. La compréhension des participants est déterminante pour le succès (rapidité de mise en œuvre, impact sur l'apprentissage). Il importe donc que l'éducateur et les sportifs utilisent le même langage. Au début de la pratique, consacrer quelques minutes à définir des codes ou expliquer certaines notions constituera un investissement rentable à long terme. Dans certains cas, la distribution de documents explicatifs n'est pas superflue (règlement, signalétique, code,...).
- (3) Utiliser un plan de salle. Un petit dessin vaut mieux qu'un long discours. Cette maxime s'avère particulièrement exacte et les moniteurs sportifs auraient tort de ne pas s'en inspirer. Que cela soit pour le placement du matériel ou pour l'explication d'un exercice ou d'une tactique, le support visuel constitue ainsi un outil à exploiter sans réserve. Il a l'avantage supplémentaire de permettre aux participants de se représenter plus fidèlement ce que l'entraîneur demande.
- (4) Placer les sportifs en les désignant. Lors de la mise en place d'une situation d'apprentissage, l'entraîneur gagnera beaucoup de temps s'il prend l'initiative de distribuer les rôles de départ que s'il laisse les participants décider de former les groupes. Bien sûr, un gain de temps supplémentaire pourrait être obtenu si la répartition des sportifs était définie au préalable. En ce qui concerne la formation des groupes, on peut fonctionner au hasard (compter un certain nombre de sportifs et les envoyer à un poste de travail ; faire des groupes en fonction de critères tels que le mois de naissance, la couleur de la tenue,...) ou en fonction d'un choix délibéré (groupes de niveau basés sur des résultats objectifs, répartition en fonction des priorités d'apprentissage, distribution des rôles spécialisés dans les sports collectifs,...). En ce qui concerne la formation des équipes, il convient d'éviter de désigner des capitaines qui choisissent des équipiers à tour de rôle. Outre le temps que cela prend, il existe toujours un risque de frustration dans le chef de ceux qui sont choisis en dernier lieu. Il est préférable de préparer les équipes à l'avance en fonction des caractéristiques des sportifs, en veillant à équilibrer au mieux les équipes, ou à faire confiance au hasard. Dans un cas comme dans l'autre, il sera toujours possible de modifier ultérieurement la composition des groupes ou de proposer des aménagements des règles pour assurer les mêmes chances aux différents groupes

(handicap au niveau du score, complexité supérieure des tâches à accomplir par ceux qui ont déjà gagné, ...).

- (5) Exécution avec correction si nécessaire. La priorité de l'éducateur consiste à mettre les sportifs en action le plus rapidement possible. Il peut donc lancer l'activité même si toutes les explications n'ont pas été fournies et puis revenir deux minutes plus tard en proposant un complément d'information ou des précisions. Ce procédé lui permet en outre de vérifier aisément la compréhension de la tâche par les participants.
- (6) Laisser le groupe qui vient de montrer. Généralement, une nouvelle situation est réalisée par un groupe de sportifs qui servent de cobayes. Il serait ridicule que ces démonstrateurs ne puissent poursuivre leur travail puisqu'ils ont commencé ensemble. Une exception serait que le moniteur les destine à être les « capitaines » chargés de mettre en place l'activité dans des ateliers différents. Cette manière de procéder s'intégrerait idéalement dans une approche coopérative de l'entraînement.

Gérer les transitions

L'objectif de l'intervenant consiste à réduire le nombre d'épisodes de transition (coordonner les activités avec un collègue, éviter les regroupements inutiles comme lorsqu'il faut donner des explications entre deux exercices, donner des directives claires, rentabiliser le temps nécessaire au placement de matériel en veillant à ce qu'il serve pour plusieurs exercices et qu'il ne doive pas être déplacé, ...).

Par ailleurs, l'éducateur peut également s'efforcer de réduire la durée de ces mêmes épisodes de transition. Plusieurs recommandations peuvent ainsi être formulées : accélérer le placement ou regroupement des participants en les stimulant (voix, frappe dans les mains, ...); donner des habitudes de réactions à des signaux (demande d'attention, départ et/ou arrêt de l'activité, musique adaptées, ...), apprendre les formes d'organisation (consacrer un peu de temps à répéter les modalités de travail).

Un facteur d'efficacité dans la gestion du temps consiste à être capable de détecter immédiatement toutes les sources de pertes de temps. A nouveau, l'entraîneur doit observer attentivement ce qui se passe. Nous lui conseillerons d'appliquer systématiquement quatre démarches :

- (1) **Circuler pendant l'activité.** Outre le fait de montrer un dynamisme certain que ne démontre pas l'entraîneur appuyé sur un poteau ou assis sur un banc, bras croisés sur la

poitrine, le fait de passer – aléatoirement – d'un coin à l'autre du lieu de pratique permet de percevoir l'engagement des athlètes, d'être à leur contact et de vérifier si l'un ou l'autre n'a pas besoin d'être soutenu, encouragé ou corrigé.

- (2) **Se placer à l'extérieur du groupe.** Le moniteur devrait avoir en permanence l'ensemble de ses sportifs dans son champ de vision. Cela signifie qu'il doit s'efforcer de ne pas tourner le dos à la majorité du groupe. Cette manière de procéder lui permettra de savoir ce qu'il se passe et d'intervenir immédiatement en cas de besoin.
- (3) **Maintenir un contact de proximité.** Généralement, la présence de l'éducateur incite les sportifs à s'appliquer encore davantage. En étant tout près d'un apprenant, il est également possible de lui faire des remarques « intimes » (que les autres participants n'entendent pas. Cela s'avère particulièrement utile pour souligner la qualité de l'interaction qui est établie entre les deux acteurs.
- (4) **Utiliser le contrôle visuel.** Un balayage systématique du regard autorise le moniteur à suivre ce qui se passe aux différents endroits de la pratique, de vérifier que les sportifs n'ont pas besoin d'aide, d'intervenir (non) verbalement lorsque c'est nécessaire. En mobilisant sa vision périphérique et en écoutant les bruits de l'activité, il peut aussi fixer un point rapproché tout en étant conscient de ce qui se produit plus loin. Il peut également parler à un joueur en captant les mouvements réalisés par les autres en arrière-plan.

Faire preuve d'efficacité au niveau du placement/rangement du matériel

D'autres procédés sont applicables à ce niveau : rassembler les participants en dehors de la zone de placement des engins, hors du passage de ces engins ; désigner les porteurs de chaque engin et l'emplacement où il faudra les déposer ; commander le placement ; former des groupes de travail et des équipes stables et bien définis pour l'ensemble d'une séance ou pendant une période déterminée.

Nous considérons devoir souligner un aspect particulier relatif à l'utilisation du matériel dans les sports collectifs. Ainsi, il arrive fréquemment que l'entraîneur perde beaucoup de temps dans l'utilisation des ballons. Afin d'éviter ce type de situation, rappelons la nécessité de toujours compter les objets avant la séance, de telle manière à solliciter les joueurs pour le regroupement régulier du matériel qui ne devrait d'ailleurs jamais « traîner » sur la surface de jeu mais bien dans

un banc sur le flanc par exemple. Cela permettra, en fin de séance, de ne pas chercher pendant de longues minutes les ballons manquants.

Optimaliser le temps d'activité lors des exercices

Chaque éducateur dispose d'un large éventail de solutions pour respecter ce principe : choisir des organisations qui limitent les temps d'attente et/ou les déplacements inutiles, organiser le ramassage des ballons (sports collectifs), donner le rythme des activités (lancer des ballons, départ des vagues dans un exercice où différents groupes se suivent), utiliser tout l'espace/matériel disponible (les murs peuvent constituer d'excellents partenaires d'entraînement), ajouter des tâches de compensation (exercices que les sportifs doivent effectuer après avoir réalisé la tâche principale), stimuler l'activité des participants (encouragements, relances d'activité, guidance, défis,...), renforcer les efforts de ceux qui travaillent, participation active (notamment avec les plus jeunes, lorsque l'entraîneur pratique l'activité avec le groupe, cela imprime un rythme qui permet parfois d'augmenter l'engagement),...

Identifier les distracteurs

En guise de synthèse pour cette partie, nous avons tenu à reprendre un tableau proposé par Martens (2004), dans lequel cet auteur formule quelques pistes d'action visant à utiliser le temps de manière efficace (tableau 3).

Tableau 3 : Les situations de gaspillage et d'économie du temps (Martens, 2004)

Gaspillage	Economie
Situations dans lesquelles la plupart du temps des sportifs est passé en attente	Réorganisation des situations permettant aux sportifs d'être plus actifs
Le moniteur parle trop	Faire en sorte que les démonstrations, les explications et les feedback soient concis
Déplacement important entre les activités proposées pendant la séance	S'efforcer de disposer d'un plan de séance permettant au moniteur de bien connaître l'enchaînement des tâches et développer des routines que les sportifs appliqueront lors des changement d'activité

Choix d'exercices et de situations inutiles, qui n'apporte rien aux sportifs	Passer moins de temps pour des habiletés que les sportifs maîtrisent déjà bien ; travailler sur celles qui ont le plus besoin d'être améliorées
S'occuper des comportements déviants des sportifs	Séparer le sportif qui se comporte mal du reste de l'équipe, laisser le groupe travailler et parler avec celui qui pose problème
Infrastructures et/ou matériel insuffisantes ou non préparées	Etre suffisamment organisé pour faire la meilleure utilisation des infrastructures et rendre l'équipement disponible

✓ **Comment communiquer avec les sportifs ?**

Par définition, un moniteur sportif est quelqu'un qui communique, dans le sens où il partage des informations avec d'autres personnes, notamment dans la présentation des tâches que nous avons passée en revue précédemment. Par ailleurs, certains oublient que communiquer est un processus bidirectionnel. Cela signifie que l'on est « émetteur » mais aussi « récepteur », qualité qui joue un rôle important dans le développement de relations interpersonnelles très favorables au sein d'un groupe.

Dans l'entraînement, comme dans la vie de tous les jours, on accorde inconsciemment beaucoup d'importance à la communication verbale, ce qui est dit, sans se rendre compte que nos expressions faciales, nos attitudes corporelles et les mouvements de nos mains ou de notre tête envoient des messages bien plus puissants qui trahissent parfois des émotions qui contredisent le discours policé que nous nous efforçons de délivrer. Les yeux sont ainsi souvent considérés comme le reflet de l'âme. Ceci implique que, pour être crédible et convaincre ses sportifs, l'entraîneur doit « parler vrai », c'est-à-dire s'exprimer en accordant « le son et l'image ». Le plus simple consiste à penser réellement ce que l'on dit et le dire en se mettant à la place de l'autre.

En effet, la communication comporte une part de contenu et une autre d'émotion. La première passe généralement par le canal verbal tandis que la seconde est principalement du ressort du canal non verbal. Dans le feu de l'action, les moniteurs sportifs sont généralement capables de contrôler la substance de leur message mais ne canalisent pas leurs émotions. Ceci amène bien souvent leurs sportifs à mettre en doute ce qu'ils disent alors qu'il n'y aurait pas lieu de le faire.

La communication avec un sportif devrait s'effectuer en six étapes : (1) l'éducateur pense à ce que le sportif devrait faire pour atteindre ses objectifs (idée, perceptions, intentions); (2) il traduit ses réflexions en un message approprié; (3) le message est transmis verbalement ou non verbalement; (4) le sportif reçoit le message (s'il y fait attention); (5) il interprète la signification du message (cette interprétation dépend de sa compréhension du contenu et des intentions); (6) le sportif répond intérieurement en fonction de son interprétation (parfois, une réaction immédiate confirme la réception du message et ce que l'apprenant en pense : hochement de tête affirmatif, froncement de sourcils, réponse brève comme un « OK », question de clarification ou tentative de justification pour protéger son estime de soi, ...). Lorsque le message est mal interprété (en raison d'un défaut de transmission ou de réception), l'objectif de l'éducateur risque de ne pas être atteint. Il importe donc que l'intervenant soit attentif à ce qui suit l'échange. Dans un environnement où des centaines de messages sont émis par les différents acteurs, il est compréhensible que ceci ne soit pas toujours aisé. Certains entraîneurs ont développé une sensibilité plus importante à la détection de ces réactions. Ceux qui adoptent une approche coopérative vont d'ailleurs en avoir davantage besoin.

Martens (2004) propose d'évaluer les aptitudes à la communication des entraîneurs sur base de huit dimensions (figure 3).

Il est possible de s'améliorer dans au moins six de ces huit habiletés de communication.

- (1) Développer sa crédibilité. Cela peut se faire en adoptant un style de coaching coopératif, en étant fidèle, correct et cohérent, en appliquant ce qui est dit, en exprimant de la chaleur, en faisant preuve d'amitié, d'empathie et de tolérance, en étant dynamique, spontané et ouvert, en restant calme malgré la pression.

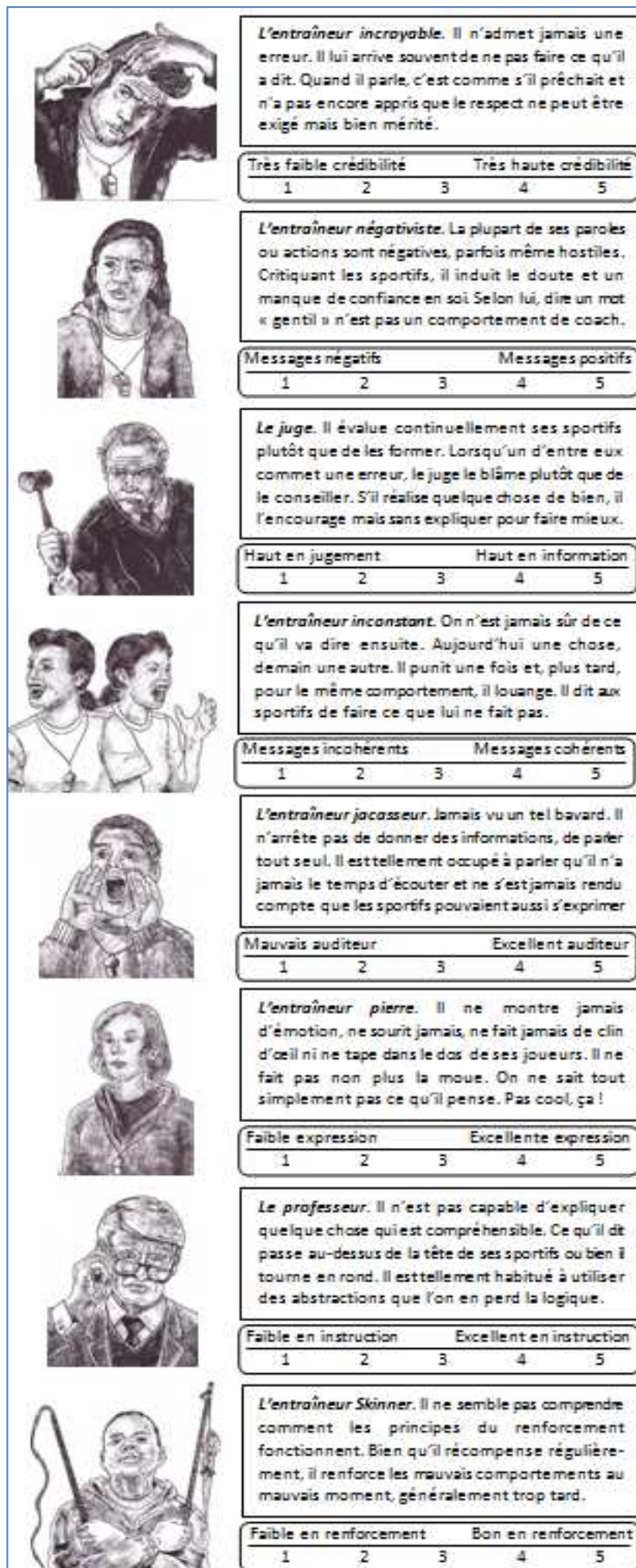


Figure 3 : Les aptitudes de communication (Martens, 2004)

- (2) Communiquer d'une manière positive. Il « suffit » de délivrer des messages honnêtes, directs et constructifs, d'adopter une attitude qui vous permet de soutenir les sportifs qui se comportent bien, d'éviter les sarcasmes et le dénigrement sans verser dans le baratin, de souligner ce qui peut être fait et non ce qui ne pourra pas être fait, d'éviter de mettre en exergue les problèmes pour privilégier les solutions, de chercher à développer le caractère chez les sportifs plutôt que de le détruire.

- (3) Envoyer des messages avec une haute qualité d'information. Dans ce cas, la solution consiste à fournir aux participants des informations spécifiques qui vont leur permettre de corriger leurs erreurs plutôt que des informations générales qui jugent leur performance, à s'assurer de connaître la raison du comportement d'un sportif avant de le juger, à éviter d'émettre un commentaire évaluatif si le sportif sait qu'il a commis une erreur, à centrer les remarques sur les comportements en tant que tels et non sur les sportifs en tant qu'individu (pour éviter de dégrader leur estime de soi).

- (4) Communiquer avec cohérence. A ce niveau, il est recommandé d'éviter toute promesse en l'air, de bavarder et se laisser aller au commérage, de développer un sens de la confiance en étant cohérent et positif.

- (5) Apprendre à écouter. Pour cela, il faut montrer à chaque personne que l'on est intéressé par ce qu'elle dit en l'écoutant et en essayant de la comprendre. A la fin de la conversation, en synthétisant ce qui a été dit, en ne négligeant pas le côté émotionnel, on peut vérifier que l'on a bien compris.

- (6) Améliorer sa communication non-verbale. Reconnaître que l'essentiel du message se trouve dans la forme non-verbale des messages. Par contre, on peut aussi apprendre à maîtriser efficacement l'utilisation et la lecture des positions et des mouvements du corps, des caractéristiques de la voix et des contacts physiques.

✓ **Quel style d'enseignement adopter lors des séances ?**⁶

Lors des cours généraux du niveau MSI, la notion de « styles d'enseignement » a déjà abordée. Ceux-ci sont classés en fonction du degré de partage des responsabilités entre le moniteur et les sportifs.

Dans la littérature proposée par Mosston et Ashworth (2006), nous avons retenu trois styles principaux :

1. Le style directif, « le dictateur » où le sportif est cloisonné dans un rôle d'exécutant.
2. Le style « laisser-faire », « le baby-sitter » où le moniteur sportif prend le moins de décisions possibles. Il se contente de gérer au minimum l'activité.
3. Le style coopératif, « l'enseignant » où moniteur et sportif(s) partagent les décisions.

La seconde approche, plus permissive, ne correspond pas à celle de l'entraînement. Il s'agit juste de gardiennage, de l'animation qui ne nécessite pas de formation particulière et n'apporte pas grand-chose aux sportifs. On le retrouve parfois chez certains moniteurs démotivés. Par contre, il peut être mis en application à certaines périodes bien précises de la saison (après une période de compétitions, en session d'examens pour les défouler,...).

Le style directif a par contre dominé dans le passé et continue encore à être beaucoup utilisé par imitation (les moniteurs débutants ont en effet tendance à reproduire les stratégies d'enseignement que leurs propres moniteurs ont utilisées). Rassurant par le fait que le moniteur a l'impression de contrôler ce qui se passe et évite de devoir donner des réponses aux questions des apprenants, ce style se retrouve aussi fréquemment chez les moniteurs débutants. En surface, le style directif semble efficace. En effet, il est basé sur une organisation irréprochable et n'autorise aucune activité qui pourrait être perçue comme une perte de temps. Il sera très efficace lorsque la philosophie de l'intervenant porte essentiellement sur la victoire et si la motivation des participants et leur développement personnel ne représentent pas des priorités. Ne participant à aucune décision, les athlètes vont progressivement s'entraîner parce qu'ils recherchent le soutien de l'éducateur sportif ou pour éviter ses reproches.

⁶ Voir aussi CG2_Th3_Mod4_ « Aspects psycho-émotionnels et environnementaux de la performance sportive », notamment les théories de l'apprentissage

La prise de conscience de ces inconvénients explique certainement pourquoi le style coopératif tend à gagner ses galons à tous les niveaux de pratique. Il faut comprendre que ce style ne signifie pas que l'on abandonne l'ordre et la discipline. Le moniteur sportif dirige les sportifs lorsque c'est nécessaire mais leur offre des opportunités de prendre des décisions et d'assumer leurs responsabilités. Il permet tout particulièrement d'amener les apprenants à gérer la pression, de mettre les problèmes en perspective, de s'adapter à des problèmes en développant leurs propres solutions et en devenant autonomes. En revanche, ce style nécessite davantage d'individualisation et de sacrifier le succès immédiat en acceptant qu'il puisse arriver plus tardivement.

Les caractéristiques des deux principales approches de l'entraînement sont mises en parallèles au tableau 4.

Tableau 4 : Comparaison des approches traditionnelles et moderne (Martens, 2004)

Approche traditionnelle	Approche moderne
Utilise majoritairement des drills pour travailler les habiletés techniques	Utilise des drills étroitement alignés sur les habiletés techniques et tactiques nécessaires dans le sport à apprendre
Enseigne les éléments spécifiques du sport et les combine ensuite pour une prestation globale	Enseigne la globalité du sport avant d'affiner les différentes parties
Centrée sur le moniteur sportif. Ce dernier utilise des méthodes d'instruction directes qui peuvent – ou non – tenir compte des besoins des sportifs	Centrée sur l'apprenant. Le moniteur sportif crée un environnement d'apprentissage qui se centre sur les besoins des sportifs, en utilisant une grande variété de méthodes d'enseignement
Les séances sont souvent ennuyeuses et, dès lors, peu motivantes pour les sportifs	Les séances sont amusantes, pertinentes et porteuses de défis, augmentant ainsi la motivation intrinsèque ⁷
Les sportifs deviennent hautement dépendants du moniteur	Les sportifs développent une plus grande indépendance par rapport au moniteur en étant impliqué activement dans le processus d'apprentissage

⁷ La motivation intrinsèque est directement liée à l'activité (plaisir, compétence, progrès, découverte) tandis que la motivation extrinsèque dépend de l'environnement extérieur (récompense, menaces, attente de bénéfices, sentiment de culpabilité).

Par une utilisation intensive de drills, les moniteurs tentent de développer des réponses automatiques qui amènent un manque de prise de conscience en compétition	Les entraînements visent à développer les habiletés de réflexion, de compréhension et de prise de décision qui sont requises pour réaliser des performances
Les sportifs accordent peu ou pas d'intérêt au moniteur qui prend (pratiquement) toutes les décisions	Les sportifs prêtent une attention importante au moniteur et aident celui-ci à prendre les décisions
Les sportifs ne sont pas encouragés à s'aider mutuellement pour maîtriser les habiletés sportives	Les sportifs sont encouragés à aider les autres à maîtriser les habiletés sportives
Cette approche est la préférée des moniteurs qui appliquent un style d'entraînement directif	Cette approche est la préférée des moniteurs qui appliquent un style d'enseignement coopératif

Pour compléter les informations générales précédentes, Moston (1986) propose un spectre des styles d'enseignement :

- a) Par commandement
- b) Par tâches
- c) Réciproque
- d) En sous-groupes
- e) Par inclusion
- f) Par découverte guidée
- g) Par résolution de problème
- h) Par programme individuel

Passons à présent en revue ces différentes formes d'enseignement et illustrons ces propos au travers de quelques exemples concrets dans différentes disciplines sportives. Soulignons que l'éducateur sportif peut bien entendu combiner plusieurs types d'enseignement sur un cycle de façon à varier le travail proposé et maintenir ainsi la motivation des sportifs dont il a la charge. Le choix des styles d'enseignement dépend des objectifs fixés, du temps dont dispose l'éducateur, du niveau des apprenants,... mais également de la personnalité du moniteur !

Chaque style peut se révéler efficace en fonction du contexte. Il n'y a pas qu'une seule manière d'entraîner. La difficulté est dès lors d'utiliser à bon escient les styles d'enseignement à disposition.

- 1) L'enseignement « par commandement » rejoint le style directif de Mosston et Ashworth (2006).

Exemples: L'équipe de baseball courent autour du terrain et réaliser les situations d'échauffement indiquée par le moniteur ; L'éducateur dirige les tâches à réaliser par les nageurs ; Les enfants réalisent les mouvements démontrés par le moniteur de golf ;...

- 2) L'enseignement « par tâches » consiste à proposer différentes activités aux sportifs. Ces derniers ont l'opportunité de gérer leur travail comme bon leur semble (rythme, départ, arrêt,...). Les sportifs bénéficient donc, au travers de cette organisation, d'un certain niveau d'autonomie.

Exemples: L'éducateur sportif organise 5 ateliers autour du thème du salto avant en gymnastique, les filles réalisent librement le travail demandé à chaque atelier ; Thomas et Julien pratiquent la plongée et reçoivent la liste des tâches à réaliser lors de la 1/2 heure d'échauffement ; Les athlètes réalisent les tâches indiquées sur le tableau pour la préparation du saut en hauteur ;...

- 3) L'enseignement « réciproque » consiste à placer les sportifs dans une situation de collaboration, par groupes de 2 ou 3 sujets. A tour de rôle, l'un réalise la situation demandée pendant que l'autre est présent à titre d'observateur. Cette méthode permet de développer la socialisation entre les sportifs. Le moniteur communique ainsi avec les observateurs pour les guider dans leurs interventions. Les sportifs assurent, au travers cette organisation, un rôle beaucoup plus actif dans leur apprentissage.

Exemple: Lors du stage organisé lors des vacances d'été, le moniteur de natation a réalisé 10 fiches de situations visant à insister sur des points techniques précis du crawl ventral. Pendant que Stéphane réalise sa longueur, François vérifie que les critères proposés sur la fiche sont bien réalisés. Il guide alors Stéphane dans sa progression.

- 4) L'enseignement en « sous-groupes » se base sur les mêmes principes que l'enseignement réciproque avec des groupes plus importants. Les sportifs sont invités à réaliser les tâches mentionnées sur la fiche de travail et vérifier l'atteinte des résultats entre eux. De cette façon, les sportifs vont apprendre à découvrir leurs propres limites.

Exemple : Six joueurs de rugby doivent réaliser entre eux une batterie de tests physiques bien définis, l'éducateur prendra soin de leur fournir un feedback à la fin de la séance par rapport aux résultats obtenus et la manière avec laquelle les groupes ont travaillé.

- 5) L'enseignement « par inclusion » est très intéressant lorsque l'éducateur a affaire à un groupe hétérogène de sportifs ou bien souhaite individualiser au mieux les situations en fonction du degré de développement de chacun. Les fiches mises à disposition des sportifs reprennent les étapes de réalisation d'une habileté, d'une tâche. C'est ainsi qu'un sportif, via une auto-évaluation pourra démarrer, par exemple, à la tâche de niveau 3 (sur une échelle déterminée de 1 à 6). S'il s'avère qu'il est trop souvent en échec, il aura la possibilité de renouer avec la réussite et ainsi augmenter sa confiance en représentant l'étape 2. Dès qu'il le sentira ou dès qu'il dépassera la zone de délicate incertitude (70-80% de réussite), il tentera à nouveau l'étape 3.

Exemple : Des joueurs de basket s'entraînent au jump shoot. Les 6 étapes proposées sur la fiche de travail de l'éducateur diffèrent par la distance à l'anneau. Fanny, qui vient de rejoindre l'équipe, décide de commencer au niveau 1 tandis que sa partenaire, Emilie, ayant 1 année d'expérience supplémentaire, opte pour la distance du niveau 4.

- 6) La découverte guidée place les sportifs dans un processus de résolution de problèmes. Ils sont obligés de réussir une étape avant de passer à la suivante. Cette méthode demande une implication importante de l'éducateur dans la préparation mais offre l'avantage de stimuler la réflexion des participants dans leur apprentissage.

- 7) La mise en place d'un enseignement par résolution de problèmes permet aux sportifs de découvrir différentes solutions de réponse à un problème posé. Basée sur un apprentissage coopératif où chaque réponse a de la valeur, cette méthode sera proposée

par des éducateurs ayant une certaine expertise dans ce domaine. Son rôle consistera principalement à encourager les sportifs sans apporter de jugements aux comportements observés. Cette méthode offre également l'avantage de développer la créativité ainsi que la coopération entre les sportifs.

Exemple : Des joueurs de volley-ball doivent, dans une première étape, réussir 10 services par-dessus le filet. Dans une seconde étape, ces mêmes joueurs doivent réaliser 10 services accompagnés d'une réception,... Ainsi de suite jusqu'à l'atteinte du palier 10 qui consiste en une construction complète entre 2 équipes « partenaires ».

8) Le programme individuel est mis en place avec des groupes ayant une expérience antérieure conséquente puisque ce sont les sportifs eux-mêmes qui développent leur propre programme en fonction de leurs capacités physiques et cognitives. Ils seront amenés à développer les problèmes ainsi que les solutions pour y répondre. Il est dès lors aisé de comprendre que cette méthode n'est pas applicable avec n'importe quel groupe de sportifs. Au cours de ces séquences, l'éducateur sera chargé d'observer, de guider et de fournir des conseils individualisés. Cette méthode sera beaucoup plus appropriée dans une fonction de MSEnt avec des sportifs de haut niveau.

✓ **Quelles méthodes de travail mettre en place avec les sportifs lors des séances ? (ACE, 2007b)**

Lors d'une séance d'entraînement, il est possible de demander aux sportifs de réaliser des tâches sous différentes variantes. Le MSEd choisira donc celle qui convient le mieux à son/ses sportif(s), en fonction du contexte et des objectifs fixés.

1) **Les pratiques en blocs, en blocs progressifs ou globales :**

Une habileté peut parfois être réalisée en « bloc » ou, au contraire, être découpée en différentes parties à réaliser isolément.

Exemples 1 : En golf, réalisation complet de l'élan ; En rugby, réalisation du botter de ballon ; En base-ball, effectuer un lancer de balle ;...

Exemples 2: En gymnastique, réaliser la rondade au complet ou, au contraire, décomposer le mouvement en dissociant la courbette finale ; En volley-ball, réaliser le smash dans son intégralité ou réaliser, dans un premier temps, uniquement les pas et le rythme d'élan ; En patinage artistique, le MSEd décompose une routine de son sportif en plusieurs parties de façon à corriger des enchaînements plus courts ;...

Cette méthode de décomposition est généralement appliquée lorsque l'habileté présente un « risque d'échec trop élevé » pour le sportif, surtout lors des premiers stades de développement. Elle peut également être efficace lorsque les différentes parties peuvent être exécutées de manière indépendante ou encore lorsque l'activité est assez longue. Progressivement, et si les aspects « sécuritaires » ne sont pas remis en cause, ces différentes parties vont être intégrées les unes aux autres. C'est ce que l'on appelle la pratique en « blocs progressifs ».

Par contre, l'application de cette méthode est à éviter lorsque les liens entre chaque partie sont trop élevés, lorsqu'une erreur dans une partie engendre des modifications sur les parties suivantes et/ou lorsque la tâche est brève où impliquant des trajectoires d'objets. Enfin, si la coordination entre les différentes parties s'avère cruciale, il est vivement conseillé de penser également à une autre méthode.

2) Les pratiques groupées (cumulées) ou distribuées ;

Un mouvement peut être exécuté plusieurs fois consécutivement sans pause ou avec de très courtes pauses. A l'inverse, certaines tâches demandent un temps de récupération plus long entre deux essais. La durée des pauses, courte ou longue, est bien entendu dépendante de la durée totale de la tâche à réaliser.

Exemples 1: En ski de fond, réaliser un passage du poids du corps le plus longtemps possible d'une jambe sur l'autre pendant une période de 2' sans utiliser les bâtons ; En boxe, frapper sur un sac pendant 3' ;...

Exemples 2: En athlétisme, réaliser 5x des sorties en starting-blocks suivie d'une distance de 10m (avec récupération entre les répétitions) ;...

La pratique groupée est indiquée lorsque la plage horaire prévue pour l'entraînement est courte, lorsque les tâches programmées sont assez brèves, lorsque la dépense énergétique liée à la pratique n'est pas trop exigeante et lorsque la pratique de l'activité ne présente que peu de risque pour les sportifs.

A l'inverse, il est conseillé d'opter pour une pratique distribuée lorsque la vitesse et la coordination représente des facteurs importants du mouvement ou lorsque la fatigue peut s'accumuler au fil des répétitions, ce qui risque d'entraver fortement la qualité de réalisation.

3) La pratique constante, variable et aléatoire ;

En optant pour la pratique constante, le MSED propose des répétitions de tâches dans des conditions identiques. Au stade d'initiation ou d'acquisition, cette pratique utilisant le « drill » offre des résultats positifs.

Exemples 1 : En tir au pistolet, exécuter 10 tirs à la même distance sur une même cible ; En plongeon, réaliser 5x le même saut à partir d'une hauteur identique ;...

La pratique variable consiste à modifier **un** aspect de l'habileté à chaque passage. Cette méthode à prouver son efficacité au stade de consolidation.

Exemples 2 : En athlétisme, lancer 10x le javelot en modifiant la vitesse, la forme, la distance, le poids,...

La pratique aléatoire consiste à demander au sportif d'effectuer une série d'habiletés dans un ordre différent à chaque passage. De cette façon, il ne réalise pas deux fois la même situation.

Exemples 3 : Au tennis, reculer pour réaliser un revers, enchaîner ensuite avec un service puis avancer pour retourner une volée ; En basket-ball, effectuer différents types de tirs à l'arrêt et en mouvement ; En danse, tenter d'enchaîner des figures de rock dans un ordre aléatoire ;...

Egalement préférée lors du stade de consolidation, les sportifs doivent déjà maîtriser des habiletés en série.

Selon l'Association Canadienne des Entraîneurs (2007), plusieurs études scientifiques ont démontré l'efficacité sur le long terme de la pratique aléatoire. En effet, si la pratique constante

offre des avantages à court terme, les sportifs ont tendance, dans ce cas, à proposer des réponses de manière « automatique ». Par contre, grâce à la méthode aléatoire, le sportif est soumis à un phénomène d'oubli qui l'oblige à se plonger plus activement dans son processus d'apprentissage. Précision que ces constatations sont valables pour les habiletés discrètes (début et fin faciles à déterminer), ouvertes (environnement non prévisible) ou en série (enchaînement d'actions discrètes).

✓ **Comment intervenir en situation de compétition ?**

Une activité de compétition constitue une unité de pratique comme une autre. Elle nécessite ainsi une préparation minutieuse. En raison de la charge affective que représente l'activité compétitive, nous pensons que l'éducateur devrait d'ailleurs peut-être y consacrer encore plus d'intérêt, notamment pour tout ce qui touche les aspects émotionnels. L'activité étant publique – au contraire de l'entraînement qui se passe généralement à huis-clos - les proches sont ainsi souvent directement concernés par le déroulement de l'activité. Il en découle que chacun aura une lecture bien personnelle du déroulement de cette dernière et que des avis (très) contradictoires peuvent rapidement être relevés. Un problème récurrent relève du phénomène d'identification amenant certains « extérieurs » à se sentir personnellement touchés par les décisions du coach ou valorisés par les prestations d'autrui.

Pour éviter tout débordement, des éléments fondamentaux consistent à préciser clairement les objectifs de la pratique (développement Vs performance) et à s'appuyer sur des évaluations objectives. Il n'existe malheureusement pas de démarche miracle qui permettra d'accorder tous les violons. Toutefois, à nouveau, la qualité de la communication interpersonnelle constituera une base de travail indispensable. Le coach doit expliquer mais également éviter de tomber dans l'excès inverse où il essaye systématiquement de se justifier, comme s'il sentait qu'il commettait des erreurs. Particulièrement chez les jeunes, le comportement des sportifs est directement dépendant de celui des proches (principalement les parents, accessoirement les pairs significatifs). Cela signifie que la résolution de certains problèmes passera inmanquablement par une mise au point avec les adultes soi-disant responsables.

Dans certaines organisations sportives, lors d'une compétition, le moniteur doit être au four et au moulin ; il gère les aspects administratifs, la gestion de l'équipe, les relations publiques,...

C'est naturellement beaucoup pour le même individu, qui lui-même est soumis à un stress important. Nous ne pouvons que conseiller aux moniteurs de rechercher des solutions pour qu'il puisse porter son attention exclusivement sur le suivi de ses sportifs.

Un danger qui guette l'éducateur en compétition consiste à finalement considérer aussi que les prestations de ses protégés sont les siennes et que sa compétence est directement évaluée en fonction de ce qui se passe sur le terrain. Si nous tendons à partager ce sentiment, il ne concerne toutefois que la partie « éducation » de ce que le joueur fait, lui laissant la responsabilité des aspects liés à la performance. Il importe donc que l'éducateur dédramatise la situation de compétition, tant dans son chef que dans celui des sportifs et de leurs proches.

Un élément important que le moniteur doit garder à l'esprit concerne la nécessité de respecter une cohérence entre le discours tenu en situation d'entraînement et celui qui est entendu lorsque l'enjeu devient réel. La meilleure manière d'y parvenir réside dans le fait d'assimiler une activité de compétition comme une activité normale du développement du sportif. La cohérence doit en effet être respectée au niveau des objectifs fixés pour chaque type d'habileté (physique, technique, tactique, psychologique, sociale,...) et des valeurs prônées lors de l'entraînement. L'entraîneur doit ainsi montrer l'exemple en faisant preuve de contrôle, discernement et respect.

Afin d'éviter des discussions infertiles, l'éducateur privilégiera une analyse collective a posteriori. On considère en effet que l'excitation de la compétition doit retomber avant que des échanges constructifs puissent être envisagés : « Ne pas réagir à chaud ». Par ailleurs, il s'avère déterminant que l'éducateur veille à ne pas laisser se dégrader le climat relationnel qui caractérise son groupe. En effet, au-delà d'une certaine limite, il devient pratiquement impossible de résoudre les différends qui ne manqueront pas de laisser des traces : perte de confiance mutuelle, sentiment de frustration, attitude négative,... Parfois, lorsque la situation devient impossible à gérer, une solution radicale consiste à écarter la source de problème. L'entraîneur veillera toujours à tenir les responsables de l'organisation au fait de ce qui se passe et à obtenir leur point de vue. De cette manière, il pourra montrer qu'il respecte un consensus et n'est pas seul à décider.

✓ **Comment éviter / résoudre les conflits ?**

L'entraîneur peut s'interroger par rapport aux « problèmes » qu'il a rencontrés avant, pendant et après la séance. En dresser une liste et y consacrer quelques minutes de réflexion au cours desquelles il propose les origines potentielles constitue une démarche intéressante pour formaliser des impressions. En effet, le fait d'écrire ce que l'on ressent permet de cristalliser le sujet de préoccupation et, le cas échéant, de lui donner l'attention réellement nécessaire. Parfois, ce procédé amène tout simplement à considérer que l'incident ne présente pas un caractère tel qu'il faille lui donner une suite. A d'autres occasions, il conduit à la mise en évidence de dysfonctionnements qui pourront faire l'objet de modification de stratégies, voire l'appel à des ressources extérieures. L'entraîneur n'est pas seul et il doit apprendre à s'ouvrir à d'autres afin de régler les situations qui l'amènent à douter ou face auxquelles il a l'impression d'être dans une impasse. Le développement de communautés de pratique s'avère aujourd'hui largement recommandé par les chercheurs en pédagogie du sport qui s'intéressent à la formation des éducateurs physiques. Ces groupes – souvent informels – rassemblent des praticiens soucieux d'échanger leur vécu et de partager leurs réflexions. Basés sur la confiance et le respect mutuels, ils contribuent réellement à faire évoluer les connaissances, les attitudes et les comportements. Ils représentent un contre-pied face à l'individualisme que l'on rencontre généralement dans le milieu sportif, notamment lorsque la finalité de la pratique correspond à l'excellence et à la recherche de performance. Chacun tend à garder pour lui ses « petits secrets » alors que le fait de les partager représente finalement le meilleur moyen de faire évoluer le sport. En outre, nous considérons aussi qu'un élément qui retient les entraîneurs de communiquer davantage entre eux relève de la crainte de se faire juger. Ceci vient probablement du fait que beaucoup d'intervenants n'ont pas nécessairement confiance en eux et ont principalement peur de perdre la face s'ils montraient leurs points faibles. A nouveau, cette fierté mal placée joue plutôt en leur défaveur puisqu'ils ne seront pas à même de profiter de l'expérience collective pour évoluer et, de ce fait, permettre à leurs sportifs de progresser. Nous ne pouvons que recommander aux entraîneurs de quel que niveau que ce soit de rechercher toutes les occasions de partager leurs expériences positives et négatives avec des collègues. A ce niveau, il n'existe aucune contraindre à ce que ces échanges soient opérés dans des disciplines sportives différentes. Ce serait plutôt l'inverse dans le sens où la diversité permet l'enrichissement collectif, certaines solutions étant parfois courantes dans un autre milieu que le sien.

Au Québec, Gilbert, Gilbert et Trudel (2001a, 2001b) ont ainsi analysé les préoccupations d'entraîneurs de hockey sur glace et de football (soccer). Leurs sujets étaient des coachs impliqués dans des équipes de jeunes. Les auteurs ont tenté de répondre à trois questions : (1) Quelles sont les principales préoccupations de ces entraîneurs ? (2) Quelles stratégies d'enseignement sont utilisées afin d'y répondre ? (3) Quelles sont les plus pertinentes ?

Les « problèmes » identifiés par les sujets ont été classés en cinq catégories : (1) le comportement des sportifs ; (2) leur performance ; (3) les caractéristiques personnelles des entraîneurs ; (4) l'influence parentale et ; (5) l'organisation de l'équipe. En raison de la place disponible pour ce chapitre, nous nous limiterons à la présentation, sous forme de tableaux, des principaux résultats⁸. Malgré la différence culturelle et le fait que les entraîneurs interrogés venaient exclusivement de disciplines collectives, nous sommes convaincus que ces informations présenteront un intérêt particulier pour les éducateurs sportifs belges francophones, quelle que soit leur discipline de prédilection. Par ailleurs, nous ne pouvons qu'inciter les lecteurs à une analyse critique de certaines propositions, au regard des principes pédagogiques que nous avons passés en revue dans les premières parties de ce chapitre.

Tableau 5 : Stratégies utilisées par les entraîneurs pour résoudre les problèmes liés au comportement des joueurs (Gilbert, Gilbert et Trudel, 2001a)

Problème spécifique	Stratégies habituelles
Présences	<ul style="list-style-type: none"> Contrat passé avec le joueur Réunion d'équipe Liste de présences affichée et transmise aux parents Récompenses liées au taux de présence Réunions individuelles Limitation du temps de jeu pendant les rencontres Mise à l'écart de l'équipe
Discipline	<ul style="list-style-type: none"> Réunions individuelles Pénalités (financières et physiques) Approche liée aux conséquences logiques des comportements (temps-morts)

⁸ Pour recevoir une copie électronique des deux articles (format .pdf - en anglais), les lecteurs sont invités à prendre contact par email avec le premier auteur.

	Délégation du rôle disciplinaire Limitation du temps de jeu pendant les rencontres Mise à l'écart de l'équipe
Intérêt	Prise de parole motivante avant une activité Routines de mise en route Délégation du rôle de motivation Pénalités (physiques) Restructuration de l'environnement d'apprentissage
Morale	Prise de note des statistiques développementales Consignes positives Imagerie Se parler positivement Techniques de relaxation Fixation d'objectifs à court terme Événement sociaux en équipe

Tableau 6 : Stratégies utilisées par les entraîneurs pour résoudre les problèmes liés à la performance des joueurs (Gilbert *et al.*, 2001a)

Problème spécifique	Stratégies habituelles
Stabilité	Expérimentation de nouvelles situations d'apprentissage Modification des routines d'entraînement Discours motivant Emission de feedback (spécifique et correctif)
Technique individuelle	Idem que pour la stabilité
Tactique collective	Idem que pour la stabilité

Tableau 7 : Stratégies utilisées par les entraîneurs pour résoudre les problèmes liés aux caractéristiques personnelles de l'entraîneur (Gilbert *et al.*, 2001b)

Problème spécifique	Stratégies habituelles
Communication	Utiliser les moyens de communication multiples

	Approche collaborative de l'entraînement Approche individualisée pour chaque sportif (portfolios)
Parent-entraîneur	Faire appel à un évaluateur neutre pour la sélection des joueurs Discussion avec chaque joueur avant la saison Faire une analyse précise de son propre enfant Observation du comportement du parent-entraîneur par le staff

Tableau 8 : Stratégies utilisées par les entraîneurs pour résoudre les problèmes liés à l'influence des parents (Gilbert et al., 2001b)

Problème spécifique	Stratégies habituelles
Désaccord	Non-sélection des enfants des parents à problème (en prenant conscience que les jeunes ne sont pas responsables !) Contrat passé avec les parents Réunion d'équipe pour partager l'approche de l'entraînement Copie écrite de la vision de l'entraîneur Période de retour au calme obligatoire

Tableau 9 : Stratégies utilisées par les entraîneurs pour résoudre les problèmes liés à l'organisation de l'équipe (Gilbert et al., 2001b)

Problème spécifique	Stratégies habituelles
Staff d'entraîneurs	Déléguer le rôle de manager général Un job de bénévole pour chaque parent
Financement	Réunion d'équipe Lignes de conduite écrites pour collecter des fonds
Sélection	Sélection prise en charge par un évaluateur neutre Etablissement d'un réseau par le coach pour prendre un avis extérieur Vote des sportifs pour l'attribution des rôles de leadership Rotation équitable des rôles de leadership entre les sportifs Distribution égale du temps de jeu

	<p>Temps de jeu basé sur l'importance du match</p> <p>Temps de jeu considéré » comme une récompense</p>
Préparation des séances	<p>Expérience réelles et simulées de la préparation de séances</p> <p>Scinder les entraînements en petits blocks de temps</p> <p>Solliciter les propositions et les feedback des sportifs</p> <p>Réunions du staff d'entraîneurs avant et après les séances</p>

Références bibliographiques

Association canadienne des entraîneurs (2007a). Planification d'une séance d'entraînement : élaboration d'activité pour les séances d'entraînement. Document de référence. Version 1.2. Programme national de certification des entraîneurs.

Association canadienne des entraîneurs (2007b). Enseignement et apprentissage. Document de référence. Version 1.2. Programme national de certification des entraîneurs.

Association canadienne des entraîneurs (2011). Les stades de DLTA. Consulté le 17 juillet 2013 à l'adresse suivante : <http://canadiansportforlife.ca/fr/learn-about-canadian-sport-life/ltad-stages>

Florence, J. (1998). Tâches et différenciation de l'intervention éducative dans la séance d'éducation physique. In, J. Florence, J. Brunelle & G. Carlier (Eds.), Enseigner l'éducation physique au secondaire. Motiver, aider à apprendre, vivre une relation éducative (pp 69-131). Bruxelles : De Boeck Université.

Gilbert, W., Gilbert, J., & Trudel, P. (2001a). Coaching strategies for youth sports. Part 1: Athlete behaviour and athlete performance. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72, 4, 29-33.

Gilbert, W., Gilbert, J., & Trudel, P. (2001b). Coaching strategies for youth sports. Part 2: Personal characteristics, parental influence, and team organization. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72, 5, 41-46.

Larousse (2016). Dictionnaire français. Consulté le 06/09/2016 à l'adresse suivante : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais>

Martens, R. (2004). *Successful Coaching* (3ème édition). Champaign, IL : Human Kinetics.

Metzler, M. (2004). *Instructional models for physical education* (2ème éd.). Scottsdale, AR: Holcomb Hathaway.

Mosston, M. & Ashworth, S. (2006). *Le spectre des styles d'enseignement – Application à l'enseignement de l'éducation physique*. Sherbrooke : Éditions C&C.

Rink, J. (1998). *Teaching physical education for learning* (3ème éd.). Boston: McGraw-Hill.